



## Program träningshelg 15-16 juni

### Lördag

**08:00-09:30 samt 15:30-16:30** Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)

*Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp! Check Me ger dig den kick du behöver. En kick som bygger på det mest självklara. Sanningen om din kropp. Med en snabb och smidig mätning med InBody 720 kroppsscanner får du reda på hur du egentligen mår inuti - muskelmassa, vätska, fett och vikt. Måste förbokas. Hur och när får du info om i välkomstmålet.*

**09:30** Samling och välkomstfika står framdukat

**09.45** Välkomsträff

*Träffa instruktörerna för helgen och få information om helgens träning.*

**10:30-11:15** Forza med Sandra

*Rolig och utmanande pass i japansk svärdkonst. Fokus på precision, bålstabilitet och styrka i överkroppen. Släpp loss samurajen inom dig!*

**10:30-11:15** Core Connect med Louise

*Träna upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna. Utmanande styrkeövningar som utförs i ett jämnt och lugnt tempo till behaglig musik. Musiken ger en behaglig känsla, men det långsamma tempot i rörelserna kan vara väl utmanande.*

**10:30-11:15** Cirkelträningsspass på vårt utegym med Christopher utomhus

*"Lite tuffare, lite hårdare och lite coolare". Få inspiration kring träning och användning utav vilka övningar som går att utföras på ett utegym. Oavsett väder så tränar vi ute under bar himmel.*

**11:30-12:00** Aqua med Louise utomhus

*Fartfyllt aquapass med konditions- och styrkeövningar i poolen till glad musik. Perfekt att variera landträningen med skonsam, men ändå intensiv träning i vattnet*

**11:30-12:15** Sandball med Sandra

*Det här nya fantastiska träningsredskapet är en kombination av kettlebell, sandsäck och medicinboll. Fokus kommer att ligga på explosivitet, snabbhet och flexibilitet. Svettigt härligt och beroendeframkallande!*

**11:30-12:15** Skadeförebyggande träning med Christopher

*Identifiera dina svaga länkar och få verktyg till att förbättra dessa. Passet är inriktat på styrka kring axlar, höfter och knän oh en stor del utav övningarna utförs med hjälp utav minibands.*

**12:00-13:15** Hotelllets goda lunchbuffé

**13:15-14:00** Föreläsning med Christopher - Skadefri träning!

*Med flera år som personlig tränare och senaste tiden som sjukgymnast så ligger det Christopher varmt om hjärtat att hjälpa till med skadeförebyggande träning. Han delar med sig av sina bästa tips för att undvika olika skador genom att lära sig lyssna på kroppen och träna rätt. Christopher arbetar nu för Rögle och ser till att de har de bästa förutsättningarna till att hålla skadorna borta, vilket han under föreläsningen även vill hjälpa dig med.*



**14:15-15:00** Barre med Louise

*En klass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. Graciöst och underbart!*

**14:15-15:00** Pilates med Sandra

*Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!*

**14:15-15:15** Endurance med Christopher utomhus

*Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur längs med havet. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!*

**15:00** Fika, tid för incheckning och "Egen tid"

*Varför inte boka en skön behandling eller bara njuta inne på Spa med pooler, bastu och härlig relaxavdelning (ni får 10% rabatt på ord. behandlingspris uppge "Träningshelg").*

**15:20-15:40** Stretch med Louise

*Avsluta din träningsdag genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.*

**15:30** Tillval: Sjukgymnastik - Under helgen kommer Christopher Alvengrip, Sjukgymnast i Rögle BK, finnas på plats för att erbjuda sjukgymnastiska undersökningar och behandlingar. 200:- för 30 min. Bokningsinformation kommer i välkomstmailen.

**19:00** Tvårätters middag

## Söndag

**07:00** Starta dagen med lite kaffe/te, frukt och nötter

**06:30-07:30 samt 08:20-09:20** Kroppsmätning – Check Me (mätningen tar 5 min)

**07:30-08:15** TRX med Louise

*Vi kommer att bjuda på en spännande och effektiv träning med mycket kroppskontroll med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX band. Hela kroppen tränas och övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.*

**07:30-08:30** Yin yoga med Liz

*Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.*

**07:30-08:15** PowerTraining med Sandra

*"Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft längs med havet. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.*

**08:00-10:30** Frukostbuffén är framdukad



**09:30-10:15** Föreläsning med Jenny

*Under denna föreläsning går vi tillsammans igenom hur man tyder Check Me resultaten. Du får konkreta tips kring hur du eventuellt kan förbättra dina resultat för en mer balanserad kropp samt grundläggande kunskaper kring kost.*

**10:30-11:15** TRX med Louise

*Vi kommer att bjuda på en spännande och effektiv träning med mycket kroppskontroll med hjälp från band hängandes från taket – mer kända som TRX band. Hela kroppen tränas och övningarna går att få riktigt tuffa för den som vill.*

**10:30-11:15** Aqua Tabata med Sandra

*Vattenträning som utförs i intervallform. Lite mer intensivt och kraftfullt än vanlig aqua. Skonsamt, men samtidigt tufft för den som vill.*

**10:30-11:15** Freepower med Liz

*På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor: att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!*

**11:15-11:45** Energipåfyllning med kaffe/te, frukt och nötter

**11:45-12:30** Dance med Louise

*Energifullt pass fulladdat med olika dans- och musikstilar. Enklare steg och koreografier där alla ska kunna hänga med.*

**11:45-12:30** WOD med Sandra

*Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.*

**11:45-12:45** Yoga Flow med Liz

*En flödande Yogaklass där vi hela tiden är i rörelse. Solhälsningen är vår utgångspunkt och kombineras med olika sekvenser.*

**12:35-13:00** Stretch med Sandra

*Avsluta din träningshelg genom nedvarvning och en skön stretch för kroppens alla muskler.*

**13.05 – 13.20** Avslutning

*Motiverande avslutande ord och liten överraskning som får avsluta denna helg. Tack och på återseende.*

**13:20** Hotelllets goda lunchbuffé. Dusch och utcheckning.

*Med reservation för ändringar.*